

Cazuela de ternera con papas

Sirve: 5 porciones

Ingredientes

- 1 cebolla (picada)
- 1/2 libra carne molida de res (85% magra)
- 5 papas (o 1 paquete de papas picadas fritas)
- 1 lata sopa de champiñones (10 onzas)
- 5 onzas agua

Preparación

1. Pele la cebolla y píquela en trozos de 1/4 de pulgada.
2. Cocine la carne picada y la cebolla en una sartén hasta que se dore la carne. Escorra la grasa.
3. Añada la sopa de champiñones y 1/2 lata de agua.
4. Utilice un cepillo para fregar las papas bajo el chorro de agua fría. Corte las patatas en trozos gruesos de 1/2 pulgada y colóquelos en el fondo de una cazuela.
5. Extienda la carne y la mezcla de la sopa sobre las papas.
6. Hornee a 350 °F durante 45 minutos hasta que las papas estén tiernas y hayan burbujas.

Origen: ONIE Project - Oklahoma Nutrition Information and Educa

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	305
Grasa total	9 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	29 mg
Sodio	484 mg
Total de Carbohidrato	43 g
Fibra dietetica	5 g
Azúcares totales	4 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteínas	14 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	46 mg
Hierro	3 mg
Potasio	1087 mg
N/A - Información no está disponible	
MiPlato Grupos de Alimentos	
 Vegetales	1 1/4 tazas